

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES NAPOLITANA  
VARETES DE LLUÇ  
ENCIAM I PASTANAGA  
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

9

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS I VERDURES  
IOGURT

10

SOPA DE PISTONS  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

12

LLENTIES AMB XORIÇO  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS DE SOIA  
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSA  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT DE SABORS

17

CIGRONS ESTOFATS  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A  
LA LLIMONA  
PURÉ DE POMA  
FRUITA

19

MACARRONS NAPOLITANA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
PATATES XIPS  
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR  
I COSTELLA  
TRUITA DE FORMATGE  
SAMFAINA  
IOGURT

24

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN  
PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA  
FRUITA

25

SOPA D'AU AMB PASTA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA  
PATATES A DAUS  
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

26

CREMA DE VERDURES  
CANELONS DE CARN  
FRUITA

29

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
IOGURT DE SABORS

31

SOPA DE PEIX  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES AL CALIU  
FRUITA



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

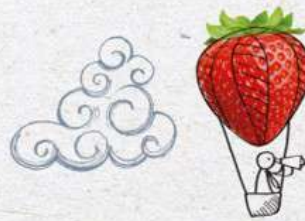
**ma**

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l’anorèxia i la bulímia”



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família



Respecta el patró de la

## DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

**CADA ÀPAT**

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

**DIARI**

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

**SETMANAL**

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

**Scolarest**

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats



1

**VACANCES**

2

**VACANCES**

3

**VACANCES**

4

**VACANCES**

5

**VACANCES**

8

**TALLARINES A LA NAPOLITANA**  
**VARITAS DE MERLUZA**  
**LECHUGA Y ZANAHORIA**  
**MELOCOTÓN EN ALMÍBAR**

9

**CREMA DE CALABACÍN**  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON**  
**CHAMPIÑONES Y VERDURAS**  
**YOGUR**

10

**SOPA DE PISTONES**  
**MUSLITOS DE POLLO ASADO**  
**PATATAS DADO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

11

**ARROZ TRES DELICIAS (CON**  
**GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
**ESCALOPE DE LOMO REBOZADO**  
**ENSALADA VERDE**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

12

**LENTEJAS CON CHORIZO**  
**TORTILLA DE PATATAS**  
**LECHUGA Y SOJA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

15

**CREMA DE CALABAZA**  
**LOMO A LA PLANCHA**  
**LECHUGA Y PEPINO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

16

**ARROZ CON SETAS**  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
**YOGUR**

17

**GARBANZOS ESTOFADOS**  
**TORTILLA DE JAMÓN YORK**  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

18

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,**  
**ZANAHORIA, PATATA)**  
**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL**  
**LIMON**  
**PURÉ DE MANZANA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

19

**MACARRONES A LA NAPOLITANA**  
**HAMBURGUESA DE TERNERA A LA**  
**PLANCHA**  
**PATATAS CHIPS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

22

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
**ENSALADA VERDE**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

23

**ARROZ DE MONTAÑA CON CALAMAR**  
**Y COSTILLA**  
**TORTILLA DE QUESO**  
**SAMFAINA**  
**YOGUR**

24

**PATATAS GUIADAS CON VERDURAS**  
**SALMON AL HORNO**  
**ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

25

**SOPA DE AVE CON PASTA**  
**CONTRAMUSLO DE POLLO A LA**  
**PLANCHA**  
**PATATAS DADO**  
**MELOCOTÓN EN ALMÍBAR**

26

**CREMA DE VERDURAS**  
**CANELONES DE CARNE**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

29

**ARROZ EN PAELLA CON POLLO**  
**TORTILLA DE ATÚN**  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

30

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
**LOMO A LA PLANCHA**  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
**YOGUR**

31

**SOPA DE PESCADO**  
**POLLO ASADO**  
**PATATAS AL CALIU**  
**FRUTA DE TEMPORADA**



# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen  
**DESAYUNO**



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

**ma**

"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



NOTAS

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

## DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMEI)

**CADA COMIDA**

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, couscous y otros cereales (1 o 2 raciones)

**DIARIO**

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceites (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

**SEMANAL**

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado

## MENÚ DE CENA

Vegetales crudos o cocinados



Agua



Aceite de oliva



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	—	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	—	Cereales o féculas
Carne	—	Pescado o huevo
Pescado	—	Carne magra o huevo
Huevo	—	Pescado o carne magra
Fruta	—	Lácteos o fruta
Lácteos	—	Fruta

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1920/2006. Según lo establecido en el RE 1889/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.